

Marion Rollin

Écrire son journal

80 propositions d'écriture
pour mieux saisir l'inspiration
selon son humeur du jour

© Groupe Eyrolles, 2012
ISBN : 978-2-212-55341-3

EYROLLES



Sommaire

Introduction	1
--------------------	---

Partie I Journal du quotidien : observer et penser le monde alentour

1 • Écrire le décor	9
À travers ma fenêtre	9
Le temps qu'il fait	11
Les bruits du dehors	13
Douceur musicale	14
Le sentiment de lieu	15
La pièce imaginaire	17
Le trajet	19
Écrire sa ville	20
2 • Écrire les choses	23
L'objet aimé	23
J'aime/je n'aime pas	27
Les choses à mettre dans sa valise	28
Les choses qui me font saliver	29
Le poids des choses	30
La personnification	31
3 • Écrire les gens	33
Le portrait de famille	33

Les passants	34
Le mode d'emploi des gens	37
La conversation téléphonique	40
Le monologue intérieur	41
La relation épistolaire	43
À table !	44
L'épigramme satirique	46
Les personnages romanesques	48
Un portrait	48

Partie II

Journal de l'intime : observer et penser son monde intérieur

1 • Le diurne, écrire ma vie intime	55
L'effet que cela me fait	55
L'effet que tu me fais	57
La bonne aventure	59
Fantasme érotique	60
Portrait du jour à venir	61
Moi et le libre-penseur	62
Ma fable du libre-penseur	63
Mon archétype	65
Permis de tuer	67
Moi, il y a cent ans exactement	70
Me connaître, au pied levé	72
Antijournal	74
Nouveau départ	76
2 • Le nocturne, écouter ses rêves et écrire l'onirique	79
Comment je rêve ?	79
Nuit blanche	82
Rêve fugace	84
Rêve récurrent	86
Cauchemar	87
<i>Neverland</i>	88

Partie III
Journal des sentiments : accueillir, explorer
et décrire ses ressentis

1 • Écrire l'amour	93
Cri d'amour	93
Amour faussaire	94
Définition de l'amour	96
Dialogue amoureux.....	97
La vie à deux.....	99
2 • De l'émotion à l'écriture du sentiment.....	101
Écrire la colère	101
Écrire l'amitié.....	102
Écrire la gratitude.....	103
Écrire la mort	104
Écrire la discorde	105
Écrire la lassitude.....	107
Écrire le basculement	108
Écrire la peur	110
Écrire l'émerveillement	111
Écrire la fascination.....	112
Écrire le pressentiment.....	113
Écrire la joie	114
Écrire la création.....	115
Écrire le désespoir	116
Écrire la folie	117
Écrire la féerie.....	118
Écrire la conciliation	119
Ouverture.....	121
Bibliographie	123
Table des techniques d'écriture exposées.....	127
Index des noms propres	129